

Was ist ein Modus?

Ein Schema kann sich in sehr unterschiedlichen Verhaltens- und Erlebensmustern äußern. Darüber hinaus liegen bei den meisten Patienten mehr als ein Schema vor, was die Behandlung bisweilen kompliziert machen kann. Aus diesen Gründen wurde der Schemamodus-Ansatz entwickelt. Ein Modus ist ein mit einem Schema assoziierter Affektzustand. Diese Modi sind innere Anteile, die teilweise schnell wechseln können. Ausgeprägte Bewältigungsmodi behindern teilweise die Interaktion mit dem Patienten, z.B. intensive Vermeidung.

Es bestehen fünf Gruppen von Schemamodi:

1. **Kindliche Modi.** Die kindlichen Modi sind häufig verbunden mit intensiven negativen Gefühlen wie z.B. Angst, Scham, Wut, Traurigkeit.
2. **Dysfunktionale Elternmodi.** Bei den dysfunktionalen Elternmodi werden fordernde und strafende Anteile unterschieden. Der Fordernde Elternmodus stellt überhöhte, unrealistische Ansprüche an die Person. Diese können zum einen Forderungen an das moralische Verhalten der Person sein (Emotional fordernder Elternmodus) oder auch an deren Leistung (Leistung fordernder Elternmodus). Der strafende Elternmodus beinhaltet vor allem Botschaften die die Person stark kritisieren und herabsetzen.
3. **Bewältigungsmodi.** Bewältigungsmodi kann man auch als „Überlebensstrategie“ bezeichnen, um mit dem emotionalen Leid der Kind- und Elternmodi umzugehen. Dazu gehören vermeidende Zustände ebenso wie Unterwerfung und Überkompensation.
4. **Gesunde Modi.** Zu den gesunden Modi gehört zum einen der Modus des Gesunden Erwachsenen. In diesem Modus hat die Person eine ausgewogene, realistische Sicht der Dinge. Sie kann für eine angemessene Erfüllung eigener Bedürfnisse sorgen, aber auch die Bedürfnisse anderer Menschen respektieren. Im Modus des glücklichen Kindes erlebt man unbeschwerte Freude, Neugierde und Spaß.